

ຄໍາແນະນຳໃນການລົມກັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ວັນໝູນ ກ່ຽວກັບຜິຍືບົດຈາກເຫດການນ້ຳມັນຮົ່ວໄສງ

ក្នុងឯម្មោះនាំសំលីបផ្លូវ និងជួយទៅការណ៍រួចរាល់



ຄວາມເສື່ອໂສກ, ຄວາມສູນເສັ້ນ ແລະ  
ການປ່ຽນແປງທີ່ເປັນຜົນມາຈາກ  
ເຫດການນັ້ນມັນຮູ້ໄຫຼາ ສາມາດສື່ຜົນ  
ກະທົບໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮູ້ສຶກຕົກໃຈຢ້ານ,  
ສັບສົນ, ແລະບໍ່ຫຼັງຄົງປອດໄພ. ບໍ່ວ່າ  
ເດັກນ້ອຍໄດ້ນີ້ປະສົບການສ່ວນຕົວກັບ  
ຜົນກະທົບຈາກເຫດການນັ້ນມັນຮູ້ໄຫຼາ  
ຜ່ານຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸ່ມຊຸມຂຸ້ນຂອງເຫົາເຈົ້າ,  
ການໄດ້ເປີ່ງຜ່ານຫາງໂທລະຫັດ, ຫຼື  
ໄດ້ອິນິ້ນຜູ້ໃຫຍ່ລົມກັນ, ຫັງຜ່ານແລະຜູ້ໃຫ້  
ການສຶກສາຕ້ອງໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນແລະສ່ອນທີ່  
ຈະຂວາບເຖິງມີເມື່ອເຕີມປະເກີລິຍາໂຕເຄອບ  
ພາຄາລົມ ແລະຮາງຈາກາຍ

ເດືອນນີ້ມີພະລັກງານໃຫຍ່ມີຄວາມມີປະຕິເກີດລົມບາດໂບຕີ  
ຕັ້ງພື້ນທັກສາການຕະຫຼາມນັ້ນຮ່ວມໃຫຍ່ມີຫຼາຍ  
ຮູບແບບ. ບາງຄົນອາດມີປະຕິເກີດລົມບໍ່ຈຳໄວ;  
ຄົນອໍ່ນັ້ງ ອາດຮັບປິດເປັນອາຫິດ ຖຸ້ເດືອນ ແລະ  
ຈາກນັ້ນກ່າວເລີນສະແດງອາການປະຕິເກີດທີ່ນີ້ບັນຫາ.  
ການຮູ້ຈັກສັນຍານອາການທີ່ວິໄປໃນວັນຕົວງ  
ສານາດຊວຍພໍ່ແມ່, ຜູ້ເງົ່າແລງ ແລະນາຍຄູໃຫ້  
ຮັຈ້າບັນຫາແລະຮັບມີເປັນຫາດີເປົ່າງເຫັນສົນ.

စာတမ်း

ເຕັກທີ່ອາຍ 1-5 ປີຈະພົບວ່ານັ້ນຍາກຫຼາຍທີ່ຈະປັບໄຕໃຫ້ເຂົ້າກັບການປ່ຽນແປງ ແລະການສູນເລື່ອຮ. ໂວຫມ່ນເຖິງເຈົ້ານີ້ຍັງບໍ່ໄດ້ພົບທະນາທີ່ກະສະຄວາມຊຳນານີ້ໃນການຮັບມືກັບເຫດການນ້ຳຍືນເອງເຕື່ອ ສະນັ້ນເຂົ້າເຈົ້າແມ່ນຫັນຢູ່ກັບຝຶ່ມ, ສະນະຊີກໃນຄອບຄົວ, ນາຍຄຸ ຜົ່ອຊວຍເຂົ້າເຈົ້າໃຫ້ເສັນຂວາງເຄີຍຫຼຸງໂຄງການທີ່ໄດ້.

ເຕັກໂນໂລຢອງ ອາດຕະຫຼານໃນປະເທດຄີບແຕ່ງອນ  
ເຜື່ອຮັບມືກັບຄວາມຄຽດ ແລະຄວາມສຸກເຫຼື່ອທິງວາ  
ຜົນກັນພົມພຶກດຳຈາກນັ້ນເວັບໄຫຼາຖຸ. ເຕັກຍອຍວັນ  
ກອນຂ້າງເຮັດວຽກບໍານາມີເປີດດຳການດັ່ງນີ້  
ແລະຍຸງວາໃສບອ່ນນອນ, ປີ ເຊິ່ງຈ້າອາດກີບຢ້ານຄືນ  
ແປກໝາ, ສັດລາງວຸງ, ຄວາມນິດ, ປີ “ສັດປະຫຼາດ”  
ຂຶ້ນນາຫັນທີ່ທີ່ ໂດຍ ເຊິ່ງຈ້າອາດເຕະກະດີດີແຜ່ ປີ  
ນາຍຄູ, ປີ ກາຍເປັນຄືນທີ່ດີກັບສະຖານທີ່  
ເຊິ່ງຈ້າເຮັດສຶກປອດຜັບ.

ການປັບປຸງແປງຕ່າງໆ ກ່ຽວກັບມີສະຍາກນິນ  
ແລະການນອນ ແນວດໃຫ້ຈຳເຫັນມະດາ, ເຊິ່ງດວກກັບ  
ກູ້ນີ້ຈະປອດຊື່ເຕີດຂຶ້ນໄດ້ບໍ່ສາມາດອະທິບາຍ  
ໄດ້. ອາການອື່ນໆ ທີ່ເຕີມສັງເກດແນວ  
ການປັບຊື່ຜົນໜຶ່ງ, ເຮັດໃຈຈະກຳຫຼາຍໄໂດດ,  
ຍາກລຳບ່າງໃນການປາກເວົ້າ, ແລະຮ້າຍ ຫຼື  
ມີຜິດໃກ່ມານວິເຄອກງານສ້າຄົນ.

ວັນເດືອນເລີ່ມຕົ້ນ

ເດັກອາຍຸ 5-11 ປີອາດນີ້ປະກິດບິນຍາ  
ແບບດວກວັນກັບເຕັກທີ່ອ່າຍໆອ່ອມກວ່າ.  
ນອກຈາກນີ້ ເຊິ່ງຈົ້າອາດຖອນໄດ້ອກ  
ຈາກສະຫຼານເຕັກຫລັນ ແລະຢູ່ຜື່ອນ,  
ພະຍາຍານຕີ່ຄວາມສົນໃຈຈາກຜູ້ແມ່,  
ຢັ້ນທີ່ຈະໄປໂຮງຮູນ, ການຮຽນຕົກຕໍ່,  
ກາຍເປັນນິນຫຼັຍ, ຫຼື ບໍ່ມີສະນາຖື. ເຕັກເຫຼົ້ານີ້  
ອາດກັບຄືນໄປປະເມີນແບບເບັນຕັ້ງຫຼາຍຂຶ້ນ, ເຊັ່ນ  
ຂີ້ໃຫ້ປ້ອນອາຫານໃຫ້ ທີ່ ເແນ່ວົວໃຫ້.

วัยทั่ม

ແຕ່ງນ້ອຍແລະວັນໝົມທີ່ອາຍຸ 12-18 ປີ  
ນັກນິວາຖານຫາຍົງຍາກຍະບາດກວ້າງ  
ເມື່ອເຕີກູ່ຝ່າຍໃຕ້ຄວາມຄຽດ, ແລະເຂົ້າເຈົ້າ  
ອາດບໍ່ສົນໃຈວກເລັກງໍ້າມຍູງ,  
ວກໄໂຮງຮຸນ, ຫຼື ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕາງໆ  
ທີ່ເຂົ້າເຈົ້າເສີຍເຮັດນາກ່ອນ, ເຖິງແມ່ນວ່າ ບາງຄົນ  
ອາດຕຶງຄວາມສິໃຈຈາກນິ້ນແລະນາຍຄູດໄດ່ຢ່າງ  
ດີ, ແຕ່ເຂົ້າເຈົ້າກໍາດ້າຖອນໂດອກຈາກສົງຄົນ,  
ດີ, ສ້າງຄວາມຫັ້ງຍາກ ຫຼື ຮ້າຍ ເມື່ອປູ່ເຄືອນ ຫຼື  
ປິ່ນຫຼອງຮຸນ, ຫຼື ເລັ້ມັດລອງປະິດໄປໃນຫາງ  
ທີ່ສຽງສູງ, ເຊັ່ນ ດິນຕັ້ງ ຫຼື ໃຫ້ຢ່າເສັດຕິດ.

ຄົນຫຼຸ່ມເຊົ້າງໝັ້ນແມ່ນຢູ່ໃນວ້າຍໜ້າການສັດທະນາ ຊຶ່ງ  
ນັກເຕັ້ນວ່າຄວາມຄິດເຫັນເຖິງຜູ້ອ່ອນນີ້ຄວາມສຳຄັນ  
ຫຼາຍ. ເຊົ້າຈົ່າຢາກໃຫ້ຢູ່ເນື່ອນຂອງເຈົ້າຈົ່າຄິດວ່າ  
ເຈົ້າເຈົ້າແມ່ນຄົນ “ທຳນະນະດີປົກກະຕິ” ແລະບໍ່  
ຄອຍສິນໃຈກັບຜູ້ໃຫຍ່ດີປານໃດ ຫຼື ນີ້ສ່ວນຮ່ວມກັບ  
ກິດຈະກຳຈ່າຂອງຂອງຄອບຄົງທີ່ຄັ້ງຫຼືໆພວກເຂົ້າ  
ຮສິກນ່ວນ.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Mental Health Services  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



ໃນວັນຊີ້ຕັ້ງທຸາຍຂຶ້ນ, ວິຊາລຸ່ມອາດຮູ້ສຶກພົມທົ່ວງ ແລະຮູ້ສຶກຜິດ ຍ້ອນວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຮັບຜິດຊອບໄດ້ເນັ້ນສ່ວນຄືຜູ້ໃຫຍ່ ໃນເວລາທີ່ຄອບຄົວແລະອຸ່ນຂອງເຂົາເຈົ້າຮັບມີກັບເຫດການນ້ຳມັນຮ່ວໂຫຼງ. ວິຊາລຸ່ມທີ່ມີອາຍຸທຸາຍຂຶ້ນອາດຫຼຸດຜ່ອນອາລີນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

### ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ

ການເຮັດໃຫ້ໝັ້ນໃຈຂັ້ນແນ່ນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຕັກແລະວັນໜຸ່ມຜ່ານັ້ນອ່ວງເວລາຫຍຸ້ງຍາກນີ້. ເຕັກນ້ອຍງໍາມາຍຸ້ງຍາກນີ້ ພ້າຍແນ່ນຕ້ອງການການກອດຮັດ ແລະການເວົ້າໃຈຮູ້ສຶກອ່ນໃຈ. ຂີ້ໃຫ້ຕອບຄໍາຖານກ່ຽວກັບເຫດການຕ່າງໆ ຢ່າງຈິງໃຈ, ແບ່ນຕ້ອງບອກລາຍລະອຽດຫຼາຍກິດ ຫຼື ປ່ອຍໃຫ້ເຫດການນ້ຳມັນຮ່ວໂຫຼງມີບົດບັງເວລາຂອງຄອບຄົວແລະຫ້ອງຮຽນຢ່າງຍິ່ນ ທີ່ສັນສົດ. ຊູກຢູ່ໃຫ້ເຕັກນ້ອຍໜຸ່ກວ່າລະແດງອາລີນອອກນາມໄດ້ຜ່ານການສິນທະນາ, ການຂຽນ, ຫຼື ວິຊາສິລະປະ ແລະຊອກຫາວິທີຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອັນທີ່ຖືກເຫີ້ນກະທີບີ.

ພະຍາຍານຮັກສາກິດຈະວັດປະຈຳວັນຂອງຄົວເຮືອນ ຫຼື ສ້ອງຮຽນໄວ້ ແລະຊູກຢູ່ໃຫ້ເຕັກເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທີ່ສ້າງສົນ. ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄາດຫວັງຂອງຫ່ານລົງຊ່ວຍຄາວ ກ່ຽວກັບການປະເມີດໃນໂຮງຮຽນ ຫຼື ຢ່າງເຕື່ອ ດ້ວຍການຫຼຸດຜ່ອນການຮຽກຮ້ອງຄວາມຮັບຜິດຊອບໃຫ້ໜ້ອຍລົງສໍາລັບຮວກທີ່ມີອບທານຍົກກະເດີ ຫຼື ວິກເລັກງໍານ້ອຍງໍາ.

ຮັບຮ່ວ້າ ທ່ານກໍາດີນີ້ປັບໃນລິຍາສໍາພັນກັບເຫດຜົມຜົດດ້ານນ້ຳມັນຮ່ວໂຫຼດວ້ອງ ແລະດຳເນີນການເື່ອຊ່ວຍເຫຼືອໃນການບໍ່ປັດຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈຂອງເປັນເອງ. ຜິດເກົ່າທີ່ມີຮູບແບບຫຼຸດຄວາມຄົດ, ລົດການເນັ້ນເຖົ້າ, ແລະກະເລີສິ້ນໃນການຈັດການຄວາມຄຫດຂອງຄອບຄົວແລະຫ້ອງຮຽນ.

### ຄໍາແນະນຳໃນການເຫົ້າລົນກັບເຕັກ ແລະວັນໜຸ່ມກ່ຽວກັບນ້ຳມັນຮ່ວໂຫຼງ

- ໃຫ້ເຕັກນ້ອຍແລະວັນໜຸ່ມໄດ້ນີ້ໂອກາດເຫົ້າລົນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າເປັນໃນໂທລະຫັດແລະໃຫ້ຖານຄໍາຖານຕ່າງໆ
- ຢ່າ້ອັນທີ່ຈະຍອນຮັບວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດຕອບຄໍາຖານຂອງເຂົ້າເຈົ້າໄດ້ຫຼັງໝົດ
- ຕອບຄໍາຖານຕ່າງໆໃນລະຄົບທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດເຫັ້ນໃຈດີ
- ໃຫ້ເຂົ້າເຈົ້າໄດ້ນີ້ໂອກາດເວົ້າຢູ່ເດືອນຍໍ
- ປຶກສາຫາລີເບິ່ງວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຮັດຫຍຸ້ໄດ້ແທ້; ເກືອບທຸກຄົນມັກຮູ້ສຶກພິທີ່ໄດ້ເປັນສ່ວນທີ່ໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ
- ຊູກຢູ່ໃຫ້ມີການລົນກັບຮວກກັບຄວາມຢ້າວກົວແລະຄວາມເປັນທ່ອງອໍ່ນັ້ນໃນປະເຕັນບັນຫາທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັນ. ນັ້ນແມ່ນໂອກາດໃຫ້ຈະສໍາຫຼວດເບິ່ງປະເຕັນເຖິ່ງນ້ຳມັດວັດ.
- ກວດໃດຕາມເບິ່ງການເບິ່ງໂທລະຫັດ. ຜໍ່ແມ່ນບາງຄົນ ຫຼື ຜູ້ເບິ່ງແຍງອາດຕ້ອງການທີ່ຈະຈຳກັດການເບິ່ງ ຫຼື ອ່ານສື່ຕ່າງໆ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເຜົ່ານີ້ມາກະບິບຈາກຫຼາດການນ້ຳມັນຮ່ວໂຫຼງ. ເຊື້ອະຫະຫຍາຍຄວາມເປັນໄປດີ, ຜູ້ໃຫຍ່ຄວນປ່ຳນັ້ນໃນເວລາລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ ກໍາລັງເບິ່ງຂ່າວກ່ຽວກັບເຫດການນ້ຳມັນຮ່ວໂຫຼງ. ຍ້ອນວ່າໃນເວລາເຊັ່ນນີ້ ເດັກນ້ອຍດາມນີ້ຄໍາຖານເກີດຂຶ້ນ.
- ຊ່ວຍເຕັກນ້ອຍໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ບໍ່ມີອາລີນທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ການມີປະເພດໃຫ້ລິຍາໂຕຕອບໃນລະດັບຕ່າງໆນັ້ນ ແມ່ນຖື່ກໍປຶກກະຕິ. ຊູກຢູ່ໃຫ້ເຕັກໄດ້ລະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົ້າເຈົ້າໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ (ລວມເຖິງ ນາຍຄຸ ແລະໜ່າຍ) ຜູ້ທີ່ສາມາດຂ່ວຍໃຫ້ເຂົ້າເຈົ້າ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ອາລີນຂອງເປັນເອງ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ເຕັກນ້ອຍຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ເປັນຜົນບວກຂຶ້ງເກີດຂຶ້ນຈາກເຫດການພັນປັດ, ເຊັ່ນ ການກະທຳທີ່ກ້າທານ, ຄອບຄົວາລວມໄຕກັນ ແລະ ແບ່ງປັນການຊ່ວຍເຫຼືອກັນ, ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຄົນທີ່ວ່ອຊຸມຊົນ

## ສາຍດວນ

ສາຍໂທດຕ່ວນບັນຫາກາມໃຊ້ຄວາມຮຽນແຮງພາຍໃນຄອບຄົວແຫ່ງຊາດ  
ໂທຣິກ: 1-800-799-SAFE (7233)

ສາຍ TTY: 1-800-787-3224

## ສາຍໂທຣິກ

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເຜື່ອປ້ອງກັນກາມຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງຊາດ:

ໂທຣິກ: 1-800-273-TALK (8255)

ສາຍ TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

## ການຊອກຫາການປິ່ນປົວ

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອໃນການສື່ງເຝື່ອຮັບການປິ່ນປົວ SAMHSA:

ໂທຣິກ: 1-800-662-HELP (4357)

ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

## ລະບົບເຄືອຂ່າຍໃຫ້ປັດທະນາຂໍ້ມູນ

ເຄືອຂ່າຍຂໍ້ມູນສູ່ຂະພາບ SAMHSA:

ໂທຣິກ: 1-877-726-4727

ສາຍ TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

ເວັບໄຊ: <http://www.samhsa.gov/shin>

## ແຫ່ງຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ເປັນປະໂຫຍດ

ສູ່ຂ່ວຍເຫຼືອຫາງເຫັນມີກສຳລັບຜົນຜົດ SAMHSA (DTAC):

ໂທຣິກ: 1-800-308-3515

ອີເມວ: DTAC@samhsa.hhs.gov

ເວັບໄຊ: <http://www.mentalhealth.samhsa.gov/dtac>

ສຳລັບຂໍ້ມູນການສື່ງເລີ່ມຫວາງຮັກຖະໜາແພາະ, ກະຮຸນາຕິດຕຳ

SAMHSA DTAC.

ເວັບໄຊເຄືອຂ່າຍຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບເຕັກທີ່ມີຄວາມຕິເງິດຮັດຈາກຄວາມ  
ບອບຊ້າຫາງຈິດໃຈແຫ່ງຊາດ

ເວັບໄຊ: <http://www.nctsnet.org>

## Workplace Helpline

ໂທຣິກ: 1-800-967-5752

ເວັບໄຊ: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

ໝາຍເຫດ: ຂໍ້ມູນທີ່ລວມຢູ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ບໍ່ໄດ້ສະແດງວ່າໄດ້  
ຮັກການຮັບຮອງໂດຍສູ່ມີການສູ່ຂະພາບຈິດ, ພະແນກບໍລິຫານ  
ການບໍລິການສູ່ຂະພາບຈິດແລະການຊ່ວຍເຫຼືອດາຍການຕິດສານເສັບ  
ຕິດ, ຫຼື ກະຊວງສາຫະລະນະສູ່ສະຫະຮັດ.

KEN-01-0091/KEN-01-0093

Revised (ແກ້ໄຂ) 8/2/10- Lao

## ໃນກໍລະນີການເວົ້າລົມບໍ່ພຽງຟ້າ

ສໍາລັບເດັກນ້ອຍບາງຄົນ, ການເຂົ້າແຂງແຂງຊ່ວຍເຫຼືອຜົ່ນເຕີນອາດຈໍາເປັນ,  
ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ຖ້າຫາກ ເຂົ້າເຈົ້າໄດ້ຮັບຜົນກະທີບໂດຍກົງຈາກຜົນຂອງ  
ຜົຍພິບຕົ້ນນັ້ນນັ້ນຮ້ອໄສ.

- ຄອບຄົວ, ໃນຖານະເປັນໜ່ວຍຫົ່ວ່າ, ອາດຝຶຈາລະນາເຖິງການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ  
ຖ້າຫາກ ຢັ້ງຄົງມີບັນຫາດ້ານອາລົມ ຫຼື ຮ່າງກາຍຢູ່
- ບັນດາຄອບຄົວຕ່າງໆອາດເລືອກທີ່ຈະອະນຸມາດໃຫ້ມີຜິດຕິກໍາ “ຊ່ວຍຄາວ” ເຊັ່ນ  
ການຕະຫຼາດ. ການຈັດການຫຼາຍຢ່າງອາດຊ່ວຍໃຫ້ເຕັກສາມາດແຍກຕົວໄດ້  
ເຫື່ອລະນຸ້ອຍຫຼືຈາກການຈຳກັດເວລາຕາມຄົງລົງກົມ ໂວ: ເຊັ່ນ ການໃຫ້  
ແຕ້ກນ້ອບໄດ້ໃຊ້ວິຊາຍໍ່ກັບຜົ່ນແມ່ນເປັນຜິສະຕິທີ່ກ່ອນເຂົ້າມອນ, ການເປີດ  
ປະຫຼອງນອນຂອງເດັກນ້ອຍ້າໄວ້ຫັນ່ອຍນີ້, ແລະເປີດໄປກາງຄືນໄວ້.
- ຜົ່ນແຫ່ງຊ່ວຍເຫຼືອມີຄວານຫຼົາວິວຂອງຕົນເຖິງກ່ອນຜົນທີ່ກ່ອນຜົນທີ່  
ຫຼື ຄວານກົດໜຶ່ງ ທີ່ເຂົ້າເຈົ້າອາດບໍ່ຮັດຕິວເອງ. ຜົ່ນແມ່ນມັກສາມາດຊອກຫາ  
ການຊ່ວຍເຫຼືອແຫ່ມລູກຂອງເຂົ້າເຈົ້າ, ຄວາມຈິງແລ້ວ, ນໍາໃຊ້ບັນຫາຂອງ  
ລູກເປັນວິທີໃນການຊອກເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຜົ່ອໄຕເຂົ້າເຈົ້າເວົ້າ ແລະ  
ສະໜັກຄືນອື່ນໃນຄອບຄົວ.
- ນອກຈາກນີ້ ນາຍຄູ່ຍັງສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອລູກດ້ວຍສິລະປະ ແລະຫຼິມິດຈະກໍາ,  
ເຊັ່ນດວກກັບ ການຊ່າຍຢູ່ໃຫ້ມີການສື່ນຫະນາເປັນກຸນໃນຫ້ອງຮວນ ແລະການ  
ນໍາສະເໜີຂໍ້ມູນກວ່າບັນຫາດາມນັ້ນນັ້ນຮ້ອໄສ.

ໝາຍເຫດ: ຂໍ້ມູນບາງຢ່າງທີ່ຢູ່ໃນເອກະສານນີ້ໄດ້ຖືກຮອບຮວມ  
ຈາກເອກະສານທີ່ຜົດຫະນາໂດຍໂຄງການ Project Heartland—  
ຊື່ເນັ້ນໂຄງການ ຂອງກົນສູ່ຂະພາບຈິດປະຈຳໂອກາໂໂນມາ  
(Oklahoma Department of Mental Health) ແລະການ  
ບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດາຍການຕິດສານເສບຕິດ ໃນການຕອບ  
ຮັບຕໍ່ບັນຫາການວາງລະເບີດໃນອາຄານ Murrah Federal  
Building ໃນເມືອງໂອກາໂໂນມາ. Project Heartland  
ໄດ້ຮັບການຜັດທະນາດໍວຍກອງທີ່ມີຈາກ ອົງການຈັດການ  
ດາມເຫດສູ່ກເສີນແຫ່ງຮັບບຸນກາງ (Federal Emergency  
Management Agency) ຜອມຕວຍການປຶກສາຫາລືກົບສູ່ນ  
ບໍລິການສູ່ຂະພາບຈິດຂອງຮັບບຸນກາງ (Federal Center for  
Mental Health Services)